

亲野智可等/著 高岚/译

父母的教育方式决定孩子的成长修为

做最专业的

父母

一名小学教师历经
23年的经典笔记



北方妇女儿童出版社

亲野智可等/著 高岚/译

父母的教育方式决定孩子的成长修为

做最专业的

父母

一名小学教师历经
23年的经典笔记

图书在版编目 (C I P) 数据

做最专业的父母 / (日) 亲野智可等著; 高岚译.
—长春: 北方妇女儿童出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5385-5316-1

I. ①做… II. ①亲… ②高… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第061228号

版权合同登记号 图字 07-2011-3132

做最专业的父母

著 者: (日) 亲野智可等
总 监 制: 韩捷音
选题监制: 陈禺舟 钱其强
选题策划: 钱其强 穆阳阳
责任编辑: 石晓磊 周 丹
封面装帧: 弘文馆·柴 华
版式设计: 新兴工作室
出版发行: 北方妇女儿童出版社
地 址: 长春市人民大街4646号
电 话: 0431-85640624
印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司
开 本: 640×870毫米 1/32
印 张: 7
字 数: 110千字
版 次: 2011年5月第1版
印 次: 2011年5月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5385-5316-1
定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究

「プロ親」になる! ~「親力(おやりよく)」パワーアップ編~

Prooya Ni Naru © 2005 by Chikara Oyano

Original Japanese edition published by Takarajimasha、Inc.

Simplified translation rights arranged with Takarajimasha、Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.

Simplified translation rights © 2011 by Tianjin Huawentianxia Books Co., Ltd.

版权合同登记号 图字 07-2011-3132

序

我将父母培养、教育孩子的综合能力称为“亲力”。

这种亲情的力量包括父母对子女的爱、父母对子女的接受和包容、父母对子女的赞赏以及激发孩子潜在的能力。此外，为孩子创造最优良的环境、营造乐学的氛围也是亲力十分重要的组成部分。

为了帮助更多的父母提高亲力，我从2003年10月开始，通过邮件杂志的方式陆续发表文章《父母的力量决定孩子的将来》，这在社会上引起较大反响，并在2004年度mag2（电子杂志发行机构）电子杂志大奖赛中荣获学校·教育·研究部门第一名。此外，我还将电子杂志中的部分文章整编为《做最好的父母》一书，于去年出版发行，本书就是该书的续编。

为了帮助广大的父母们更快地提高亲力，在本书中，我将向大家介绍更多、更丰富实用的建议和技巧。

诚挚地希望大家能够以本书为参考，努力地去提高自己的亲力。同

时，我也非常期待各位能以“更专业的父母”为目标，积极地去改善自我，对孩子实施快乐教育。

那么，怎样做才可称得上是“专业的父母”呢？

所谓专业的父母，就是具有专业水准及较高亲力水平的人，即具有专业教育意识的父母。要想成为“更加专业的父母”，就要从专业的角度出发，不断地提高自身能够给予孩子的亲情力量。这种说法听起来或许有些陌生，但是，在养育孩子的过程当中，这种专业的素养却是每一位父母都应该具备的。

在任何领域之中，专业与非专业之间都存在着很大的差别。专业的棋手即使在比赛结束之后，也能够从第一招开始回想起整个过程。即使没有象棋棋盘或者围棋棋盘，在他的脑海之中，整个赛程也能够清晰地显现出来。

我曾经现场观看过专业足球运动员的训练，那一刻，我感到十分的震撼，他们甚至能够一边微笑着，一边用头顶球，而且能够持续数十分钟。

专业的建筑师能够使破烂不堪的房屋焕然一新，他们能够打造出一个全新舒适的居住空间。

专业的教师往往很敏锐，他们能够在第一时间察觉到孩子的异常表现，并分析出其中的原因，这一点，甚至连孩子的父母都难以做到。并且，一个称职的教师还知晓至少上百个培养孩子、激发孩子潜能的技巧。

如果观看歌唱表演类节目，你就能够清晰地看出专业歌手与非专业歌手之间的差别。专业歌手无论在音量上，还是在音色上，都具有十足的表现力，唱功也比非专业歌手高出一截。

事实上，无论哪一种专业成就，都令非专业者们望尘莫及。并且，那些专业人士对于自己的工作都十分投入，并且陶醉其中。他们在各自的领域

中不断地研究和努力，日积月累，才掌握了令人羡慕的要领和技巧。

那么，我们回过头来再看，在“父母”这一领域当中又是怎样一种情形呢？身为父母，自然就要在每日的生活里去演绎好父母的角色，然而，每一位父母都能够实实在在地做到这一点吗？能够大声地拍着胸脯说：“我是称职的、专业的父母”！这样的人能有几个呢？就我来看，真是少之又少。

不过事实上，这样的父母还是存在的。在我所知晓的人当中，有为数不多的几个可以真正称得上是“专业的父母”，他们十分了解自己孩子的个性特质以及发展的每一个阶段，能够有效地培养、教育孩子，激发孩子的潜能。在面对孩子时，他们会特别注意控制自己身为成人的傲慢情绪，在调控好自我状态的同时，能够以最佳的精神面貌去应对孩子。这些父母，才是真正能够让孩子感觉到幸福的父母。

其实，这些父母在培养、教育孩子的过程当中，是十分从容并快乐的，他们陶醉于与孩子共处的每一时刻，每一天都会同孩子一起快乐地度过。他们十分熟悉养育孩子的方法和技巧，因而能够在养育孩子的事业上游刃有余，轻松面对。

但是，这样的父母毕竟只是少数，因此我真诚地希望广大的父母们，都能够积极地去提高自己的亲力，让自己在教育孩子的事业上更加专业、更加优秀。并且我也想告诉大家，只要下定决心，有朝一日任何人都有可能成为“专业的、称职的父母”。

我之所以会这样充满信心，是因为父母们每一天都在辛勤地从事着养育孩子的工作。因此，只要您在生活的一点一滴中稍加用心，就一定能够收获到与之前完全不同的良好效果。

想要成为“更专业的父母”，就要从以下几点做起：

1.要下定决心，成为“专业的父母”。这是因为，只有给自己树立目标，事物才有改变的可能。

2.为了达成这个目标，就要不断地研究和努力。所谓研究，包括研读教育方面的书籍或者听取别人的意见等。所谓努力，就是努力做到今后绝对不再情绪化地面对孩子，尽量使用正面的语言与孩子交流等。

3.自觉地肩负起养育孩子的责任。非专业人士会将责任转嫁于他人或其他因素，专业人士则会自己承担责任。

不过，虽说每一位父母经过努力都有获得成功的可能，但是从明天开始就立刻变“专业”也是不可能的。下定决心、迈出坚实有力的第一步十分重要，只有这样，您才能够在每日养育孩子的过程中一点一滴地去改变，哪怕只是一个微小的变化，身为父母都能够从中获得成长。

下定决心成为“专业的父母”，每日用心地投入到养育孩子的事业当中去，您就一定会看到与以往不同的良好效果。并且，在每日钻研和努力的过程当中，渐渐地，您也会从“非专业父母”向“专业父母”转变，这也正是“父母与孩子共同成长”的深意所在。因为任何一个人在开始为人父母的时候都不是专业的。

为了帮助广大的读者成为“更加专业的父母”，我特意挑选出许多可供参考的方法，并将其融会在本书当中。

本书的构成大致如下：

第1章《让孩子充满干劲的技巧》

为了让孩子充满干劲，有些父母总是一味地唠叨或训斥孩子，这样只会起到相反的效果。因此，各位父母要努力地去尝试改变，事实上，父母只需要了解一点小技巧，就能够带给孩子满满的动力。

第2章《有关“乐学”的建议》

学习并不只限于坐在书桌旁苦读，在日常的生活及玩乐的过程中，也同样能够轻松快乐地学习，这就是乐学。如果试着将孩子朝这个方向引导，就有可能收获到意想不到的效果。乐学的质和量决定了孩子的学习能力。

第3章《为了更快乐地养育孩子》

其实，养育孩子是一件十分快乐的事情，但是很多父母却因为各种各样的压力而感觉不到这种快乐。事实上，您只需稍稍转换一下想法，就能够找回养育孩子的乐趣。因此，请各位家长一定带着一份快乐的心情，轻松地去培育自己的孩子。

在此，衷心地希望各位家长能够为了自己的孩子，同时也为了您自己，努力地将“做更称职、更专业的父母”作为自己的目标！如果本书能够帮助您在养育孩子的道路上迈出最坚实有力的一步，我将会感到更加欣慰和高兴！

目 录

CONTENTS

第1章

让孩子充满干劲的技巧

- 亲力1 使用秒表能够提高注意力 / 003
- 亲力2 端正的姿势能提高学习能力！ / 007
- 亲力3 钙质能够镇静脑神经 / 012
- 亲力4 实物体验会带给孩子全新的想法 / 016
- 亲力5 让孩子成为语言学家 / 022
- 亲力6 能够令孩子成长的倾听方式 / 026
- 亲力7 親子間愉快交談的益處 / 032
- 亲力8 帮助孩子回忆，使他充满干劲 / 040
- 亲力9 暑假的特殊安排 / 049
- 亲力10 推荐给父母的教科书活用法 / 057
- 亲力11 纪念日的建议 / 062

- 亲力12 用影像记录下孩子努力的身影 / 067
- 亲力13 表扬和提醒，谁先谁后？ / 073
- 亲力14 财物奖励会令孩子的价值观扭曲 / 077
- 亲力15 经常在班主任面前说孩子的优点 / 084

第2章

有关“乐学”的建议

- 亲力16 拼图玩具的作用 / 093
- 亲力17 看历史剧的作用 / 096
- 亲力18 不可思议的地球仪魅力 / 100
- 亲力19 如何成为汉字天才 / 104
- 亲力20 帮助孩子强化对汉字的记忆 / 108
- 亲力21 有分数的生活很重要 / 111
- 亲力22 解答数学应用题的窍门 / 114
- 亲力23 帮助孩子快速提高成绩 / 118
- 亲力24 孩子踏入奇妙世界的入场券 / 120
- 亲力25 让孩子爱上太空的捷径 / 123
- 亲力26 天文馆成为最新的教育设施 / 126
- 亲力27 看其他版本教科书的益处 / 129
- 亲力28 其他版本教科书的用途 / 133

亲力29 翻绳游戏的作用 / 137

亲力30 培养孩子丰富的想象力 / 140

第3章

为了更快乐地养育孩子

亲力31 成熟的果实会自然坠落 / 149

亲力32 每一个孩子都渴望成长 / 159

亲力33 情感教育比惩罚更重要 / 166

亲力34 孩子会经常揣摩大人是否公平 / 170

亲力35 请抽时间多陪陪孩子 / 177

亲力36 不只为了自己孩子的幸福 / 181

亲力37 阅读《亲力》丛书的好处是？ / 185

亲力38 让自己轻松的51%主义 / 189

亲力39 养育孩子，没有成功与失败 / 197

结束语 献给“迷雾”中的父母们 / 205

第1章

让孩子充满干劲的技巧

任何一个孩子都会对某些事物充满干劲，
因此，正确的引导和鼓励孩子的兴趣，
就成为了父母的工作。

亲力1

使用秒表能够 提高注意力

最近一段时间，百格计算（由日本教育专家阴山英男发明，一种能够促进学生注意力、提高基础演算能力的脑力训练方法）在日本十分流行。那么这种百格计算为何能够帮助孩子们快速提高注意力呢？

这是因为，在进行这种训练时，会使用秒表来计时。这样做能够有效地刺激孩子们的挑战欲望，从而促使他们将注意力高度集中。相反，如果他们没有时间约束，注意力就会下降许多。

为了集中精力做事，我也经常使用秒表来计时。

例如，为了效率更高地完成清晨洗脸、换衣服、整装造型等一系列工作，我就会使用秒表来计算时间。因为自己平日里比较懒散，所以特别希望能够在这些方面加快点速度。

此外，在批改考试卷子的时候我也会采用这种方法。我会预先计划好要用的时间，比方说60分钟左右，计划好而后再开始工作，虽然结果不一定与计划时间吻合，但是，由于使用了秒表来计时，无形中就会产生一定的压力和紧张感，因而注意力也会比平日更加集中。

以一种游戏的感觉提高对时间的管理能力

先设定好预计时间，而后再开始工作，是一个能够有效利用时间的好方法。这样做能够对自己的工作有一个整体的把握，会大大提高工作效率，在工作进程当中，也能够比较清楚自己做到了哪一个阶段，这样一来，就可以对自己的精力和能量进行更加有效的分配。

除此之外，当感觉疲劳时也同样可以采用这种方法，一边想着“从现在开始再努力15分钟，预备，开始！”一边按下秒表计时，这样一来，就有可能再集中精力工作一会，哪怕只有短短的几分钟。这种时候，既可以选择闹钟方式，也可以选择计时方式。

反之，在休息时我也会采用这种方法。在进行完一段时间的工作之后，感觉稍许疲劳，但又不想休息太长时间，在这种情形下，我就会一边想着“从现在开始休息10分钟”，一边按下秒表，同样会起到不错的效果。这种时候也是既可以选择闹钟方式，也可以选择计时方式。

因此，希望各位有时间也研究下秒表的使用方法，在不断尝试的过程中，您一定能够找到适合自己生活和工作的最佳方式，并且，我还建

建议您将这种方法教给孩子，引导他们在以下这些场合中积极使用：

- ◇做作业时
- ◇准备次日上学所需物品时
- ◇清晨梳洗整装时
- ◇给大人帮忙做家务时
- ◇管理电视游戏时间时

例如在做作业时，使用秒表计时就会使注意力更加集中。如果您因为孩子做作业花费时间过长而感到烦恼，那么请一定要尝试一下这种方法。若能有效地加以引导，常年积压在您心中的烦恼或许就会在瞬间得到解决，以一种游戏的感觉轻松快乐地去做，效果会更佳。

对于定期要做的、已规定好内容的作业，每一次都计划好时间，并将实际用时记录到表格当中，也是个不错的方法。事先计划好所需时间，而后使用秒表来计时，同样先要通观整体，待把握之后再做开始。

养成这样的习惯后，孩子对于时间的管理能力就会有一个大幅度的提高，对日后所要面临的各种考试，以及日后的工作都会有很大的帮助。

不过对于孩子来说，太过紧张焦急，也有可能导致他们处事马虎，这一点取决于孩子本身的性格和素质。

有的孩子即使在紧张的环境中也能够从容应对，而有的孩子在被催